Polar F4™

Manual do Utilizador

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

Índice

1. GUIA RÁPIDO 3
Aprenda a conhecer o seu Polar F4 3
Introduzir as Definições Básicas 4

2. ANTES DO EXERCÍCIO 5
Colocar o transmissor 5

3. DURANTE O EXERCÍCIO 6
Gravar o exercício 6
Funções durante o Exercício 7

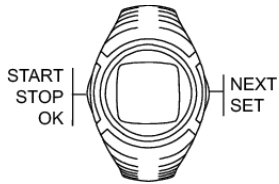
4. DEPOIS DO EXERCÍCIO 8
Resumo do exercício 8
Ficheiro Resumo 10
Ficheiro Totais 10
Comunicação de Dados 11

5. DEFINIÇÕES 12
Limites da frequência cardíaca 12
Som 15
Relógio 15
Utilizador 16
Unidades 16

6. INFORMAÇÕES SOBRE A ASSISTÊNCIA A CLIENTES 17
Cuidar do seu Monitor de Frequência Cardíaca 17
Precauções 18
Resolução de problemas 21
Especificações técnicas 22
Garantia e Termo de responsabilidade 23

1. GUIA RÁPIDO

Aprenda a conhecer o seu Polar F4



1. START/STOP/OK (Iniciar/Parar/OK):

- Iniciar e parar a medição de frequência cardíaca
- Entrar no menu e confirmar selecções
- Retroceder para o modo principal a partir do Resumo e dos Totais
- Premir, sem libertar, para voltar ao modo Hora
- Activar a luz de retroiluminação
- Desligar o alarme e a função snooze

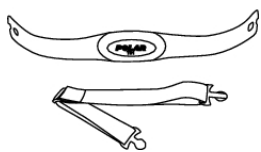
2. NEXT/SET (Seguinte/Definir):

- Percorrer o menu e a lista de selecção para ajustar os valores
- Activar a função snooze do alarme para 10 minutos

Prima sem libertar para

- Activar/desactivar o Bloqueio de botões
- Activar/desactivar o alarma da zona-alvo no modo de Exercício

O transmissor envia o sinal da frequência cardíaca para a unidade de pulso. O transmissor é constituído por um conector e por uma tira elástica.



Introduzir as Definições Básicas

1. Prima OK duas vezes para activar o seu Polar F4.
2. É exibida a indicação **SETTINGS** (Definições).. Prima OK.
3. **TIME MODE? (Modo Hora?)** Seleccione o modo de 24 h ou 12 h premindo SET. Prima OK para confirmar a sua selecção.
4. **TIME OF DAY** (Hora) Ajustar os minutos e as horas. No modo de 12 h, comece por seleccionar AM ou PM.
5. **SET DATE** (Definir Data) No modo de 24 h: dd.mm.aa. No modo de 12 h: mm.dd.aa.
6. **UNIT** (Unidade) Seleccione quilogramas e centímetros (kg/cm) ou libras e pés (lb/ft).
7. **WEIGHT** (Peso): Introduza o seu peso.
8. **HEIGHT** (Altura): Introduza a sua altura.
9. **AGE** (Idade) Introduza a sua idade.
10. **SEX** (Sexo): Seleccione **FEMALE** (Feminino) ou **MALE** (Masculino).
11. É exibida a indicação **SETTINGS OK** (Definições OK).
    O Polar F4 entra em modo Hora.

Se premir SET sem libertar os dígitos são apresentados mais rapidamente. Liberte o botão quando for apresentado o valor pretendido.

2. ANTES DO EXERCÍCIO

Colocar o transmissor

Para medir a frequência cardíaca necessita de utilizar o transmissor.

1. Aplique uma extremidade do transmissor à tira elástica.
2. Ajuste o comprimento da tira de modo a que esta fique bem chegada à pele e confortável. Coloque a tira à volta do tórax, logo abaixo dos músculos peitorais, e encaixe a tira no transmissor.
3. Levante o transmissor e humedeça as duas zonas com sulcos, dos eléctrodos, existentes na sua parte anterior. Verifique se as zonas húmidas dos eléctrodos ficam bem chegadas à pele e se o logotipo da Polar fica centrado e direito.

3. DURANTE O EXERCÍCIO

Gravar o exercício

1. Coloque o transmissor e a unidade de pulso. Prima START para começar a gravar os dados do exercício. De preferência, não deverão existir monitores de frequência cardíaca nas proximidades (num raio de 1 m / 3 pés) para evitar interferências.

2. Após alguns segundos a unidade exibe a frequência cardíaca e o símbolo do coração numa moldura. A moldura em torno do símbolo do coração indica que a frequência cardíaca está a ser codificada. Um coração sem moldura indica uma transmissão não codificada da frequência cardíaca.

3. Para activar o alarme de zona da frequência cardíaca prima NEXT, sem libertar.

4. Prima **STOP** para parar a gravação. A indicação **SUMMARY** (Resumo) é exibida automaticamente. Cada resultado é exibido durante 3 segundos.

Se o visor exibir a indicação **00**♥*--, o sinal da frequência cardíaca não está a ser captado. Coloque a unidade de pulso junto ao peito e perto do logotipo Polar. Isso fará com que a unidade de pulso inicie uma nova pesquisa do sinal de frequência cardíaca.*

Funções durante o Exercício

Prima NEXT para percorrer as seguintes informações:

Frequência Cardíaca
Consumo calórico
Frequência cardíaca

Duração
Limites da Frequência Cardíaca
Duração do exercício

Marcadores de Fitness
Marcadores de fitness. Existem seis marcadores de fitness. Cada um deles representa 10 minutos na zona-alvo da frequência cardíaca.
Hora

Heart Touch

Para iluminar o visor, coloque a unidade de pulso perto do logotipo Polar existente no transmissor.

4. DEPOIS DO EXERCÍCIO

Resumo do exercício

Prima STOP para parar a gravação dos dados do exercício. A indicação **SUMMARY** (Resumo) é exibida automaticamente.

DURATION
Duração do exercício

IN ZONE
Tempo do exercício na zona-alvo

AVG. HR
Frequência cardíaca média da sessão de exercício (bpm)

MAX HR
Frequência cardíaca máxima da sessão de exercício

CALORIES
Consumo calórico durante a sessão de exercício (Cal/Kcal)

Para obter mais factos e conhecimentos sobre como melhorar o seu exercicio, visite a Biblioteca de Artigos Polar. http://articles.polar.fi

Ficheiro Resumo

No ficheiro resumo poderá rever as informações mais recentes do exercício.

1. No modo Hora, prima NEXT. É exibida a indicação **SUMMARY** (Resumo).
2. Prima START para começar a rever os dados. É exibida a indicação **DATE** (Data).
3. Prima NEXT para visualizar as seguintes informações sobre o exercício:

- **DATE**: Data de sessão de exercício
- **DURATION**: Duração de sessão de exercício
- **IN ZONE**: Tempo de exercício na zona-alvo
- **AVG. HR**: Frequência cardíaca média da sessão de exercício
- **MAX HR**:Frequência cardíaca máxima da sessão de exercício
- **CALORIES**: Consumo calórico durante a sessão de exercício

Prima OK. É exibida a indicação **SUMMARY** (Resumo). Seleccione **Totals file** (Ficheiro Totais) premindo NEXT (seguinte), ou volte ao modo de hora premindo START, sem libertar.

Ficheiro Totais

No ficheiro Totais pode rever as informações cumulativas do exercício.

1. Começando no modo Hora, prima NEXT duas vezes. É exibida a indicação **TOTALS** (Totais).

2. Prima START para rever os dados. **TOT. TIME** (Tempo total).

3. Prima NEXT para visualizar as seguintes informações sobre o exercício:

- **TOT. TIME** (Tempo total): Tempo total do exercício e data do início.

- **TOT. CAL** (Calorias totais): Consumo calórico total e data do início.

- **COUNT** (Contagem) Número total de sessões de exercício e data do início.

Comunicação de Dados

O monitor de frequência cardíaca Polar fitness permite-lhe editar e transferir facilmente definições do PC para a unidade de pulso, utilizando a ferramenta Polar UpLink Tool™. O software está disponível gratuitamente, a partir de www.polar.fi.

Para usar a ferramenta UpLink Tool, o seu computador tem de estar equipado com placa de som e altifalantes ou microfone dinâmicos.

Para obter mais instruções, consulte www.polar.fi/fitness.

5. DEFINIÇÕES

Limites da frequência cardíaca

1. Partindo do modo Hora, prima NEXT até a unidade exibir **SETTINGS** (Definições).
2. Prima START duas vezes. É exibida a indicação **LIMIT SET** (Definir Limite) e **LIMITS** (Limites).
3. Prima SET para seleccionar os limites da frequência cardíaca em batimentos por minuto (FC) ou em percentagem (FC_{max}%). Prima OK.

4. É exibida a indicação **HIGH LIMIT** (Limite superior). Seleccione o limite superior com SET. Prima OK.

5. É exibida a indicação **LOW LIMIT** (Limite inferior). Seleccione o limite inferior com SET. Prima OK.

6. É exibida a indicação **LIMIT SET** (Definir Limite). Prima NEXT para passar a **SOUND SET** (Definição do som)

Zona-Alvo da Frequência Cardíaca

A sua zona-alvo da frequência cardíaca ccorresponde ao intervalo entre os limites inferior e superior da sua frequência cardíaca, expressos em percentagem da frequência cardíaca máxima (FCmax) ou em batimentos por minuto (bpm). A FCmax é o maior número de batimentos cardíacos por minuto durante o esforço físico máximo. A unidade de pulso calcula a sua FCmax com base na idade: Frequência cardíaca máxima = 220–idade. Para obter mais informações sobre a medição correcta da sua FCmax consulte um médico ou um técnico de cardiologia, para fazer uma prova de esforço.

Durante o exercício, as diferentes zonas da frequência cardíaca produzem resultados diferentes. As zonas da frequência cardíaca adequadas para si dependem dos seus objectivos e da sua condição física geral.

Quando os seus batimentos cardíacos estiverem entre 60-70% da sua FCmax (FCmax%), está a fazer exercício na **Zona de Intensidade Ligeira**.

Independentemente de estar a começar a fazer esercício ou de o praticar com regularidade, a maior parte do seu exercício é realizado nesta zona. Neste nível de intensidade a gordura é a principal fonte de energia do organismo; assim sendo, esta zona também é boa para controlar o seu peso. Esta intensidade é muito fácil para a maior parte das pessoas e proporciona, por exemplo, os seguintes benefícios:

- Melhora a endurance
- Melhora a fitness aeróbica (cardiovascular)
- Ajuda a controlar o peso

Aumente para 70-80% da sua FCmax e passa a fazer exercício na **Zona de Intensidade Moderada**. Esta zona é particularmente adequada para pessoas que fazem exercício regularmente. Normalmente, para a maior parte das pessoas, este é o ritmo mais rápido que conseguem manter com conforto e sem dor. Fazer exercício nesta zona é particularmente eficaz para melhorar a fitness aeróbica. Se não estiver em forma, quando estiver a fazer exercício nesta zona os músculos utilizarão os hidratos de carbono como fonte de

energia. À medida que adquire uma melhor forma, o seu corpo começa a utilizar uma percentagem cada vez maior de gordura como fonte de energia, preservando assim a quantidade limitada de hidratos de carbono presentes nos músculos. Fazer exercício na zona de intensidade moderada proporciona alguns benefícios adicionais:

- Melhora a fitness aeróbica
- Melhora a endurance
- Ajuda a controlar o peso
- Habitua o corpo a fazer exercício a um ritmo mais rápido
- Ajuda a aumentar a velocidade que pode manter sem desencadear a produção ácido láctico.

Entre os 80-90% da sua FCmax, faz exercício na **Zona de Intensidade Elevada**. O exercício na zona de intensidade elevada é, de facto, "duro". Começa a respirar com dificuldade, os músculos ficam cansados e sente-se fatigado. Esta intensidade é ocasionalente recomendada para pessoas em boa forma. O exercício nesta zona é intensivo, pelo que proporciona alguns benefícios únicos.

- Aumenta a tolerância dos músculos ao ácido láctico (o seu limiar aeróbico)
- Aumenta a capacidade para suportar esforços intensos, durantes pequenos períodos

Se fizer exercício nas zonas de intensidade adequadas, pode desfrutar do seu desporto favorito com prazer. Alterne entre as zonas de intensidade para melhorar a forma física e variar o exercício. Lembre-se de que quanto menor fôr a intensidade do exercicio, mais tempo se sentirá confortável a praticá-lo. Faça exercíco em zonas de maior intensidade durante curtos períodos de tempo.

A definição de intensidade-alvo da frequência cardíaca apresentada pela Polar é modificada a partir das recomendações efectuadas por autoriadades da ciência e do exercício a nível internacional, segundo as quais a intensidade ligeira pode atingir valores inferiores a 60% da FC_{max}.

Som

1. Partindo do modo Hora, prima NEXT até a unidade exibir **SETTINGS** (Definições).

2. Prima START e depois NEXT. É exibida a indicação **SOUND SET** (Definição do Som). Prima START.

3. Active (**ON**) ou desactive (**OFF**) o som premindo SET. Prima OK.

4. Prima **NEXT** para passar a **WATCH SET** (Definição do relógio)

Relógio

Definição do alarme

1. Partindo do modo Hora, prima NEXT até a unidade exibir **SETTINGS** (Definições).

2. Prima START uma vez e NEXT até a unidade exibir **WATCH SET** (Definição do relógio).

3. Prima START. Active ou desactive o alarme (**ALARM ON** ou **OFF**), premindo SET. Prima OK. **ALARM OFF** (Alarme desactivado): Passe à definição da hora, passo 4.

4. **ALARM ON** (Alarme activado) (modo 24 h): Prima OK. Ajuste as horas com SET. Prima OK. Ajuste os minutos com SET. Prima OK para passar ao passo 4 da Definição da Hora.

5. **ALARM ON** (Alarme activado) (modo 12 h): Seleccione **AM** ou **PM** com SET e as horas e minutos com SET. Prima OK para confirmar as selecções e passe ao passo 4 da Definição da Hora.

Definição da Hora

1. Partindo do modo Hora, prima NEXT até a unidade exibir **SETTINGS** (Definições).

2. Prima **START** uma vez e **NEXT** até a unidade exibir **WATCH SET** (Definição do relógio).

3. Prima START até a unidade exibir **TIME 24H** (Modo 24h).

4. Prima SET para seleccionar **TIME 24H** (Modo 24h) ou **TIME 12H** (Modo 12h) Prima OK.

5. Ajuste as horas, minutos e segundos com SET. Prima OK.

Definição da Data

1. Partindo do modo Hora, prima NEXT até a unidade exibir **SETTINGS** (Definições).
2. Ajuste a data, dia, mês e ano, com SET. Prima OK.
3. Prima NEXT para passar a **USER SET** (Definição do utilizador)

Utilizador

1. Partindo do modo Hora, prima NEXT até a unidade exibir **SETTINGS** (Definições).
2. Prima START uma vez e NEXT até a unidade exibir **USER SET** (Definição do utilizador).
3. Prima START. É exibida a indicação **WEIGHT KG/LBS** (Peso kg/lbs). Seleccione o peso com SET e prima OK.
4. **HEIGHT CM/FT** (Altura cm/ft): Escolha altura com SET e prima OK.

Se usar lb/ft, introduza primeiro pés e depois polegadas.

5. **AGE** (Idade): Escolha com SET e prima OK.
6. **SEX** (Sexo): Seleccione **FEMALE** (Feminino) ou **MALE** (Masculino) com SET e prima OK.
7. Prima NEXT para passar a **UNIT SET** (Definição de unidades)

Unidades

1. Se partir do modo Hora, prima NEXT até a unidade exibir **SETTINGS** (Definições).
2. Prima START e depois NEXT até visualizar **UNIT SET** (Definição do unidades).
3. Prima START. É exibida a indicação **UNIT** (Unidades). Seleccione a unidade com SET e aceite com OK.
4. Volte à visualização da Hora premindo START, sem libertar.

6. INFORMAÇÕES SOBRE A ASSISTÊNCIA A CLIENTES

Cuidar do seu Monitor de Frequência Cardíaca

Monitor de frequência cardíaca, Transmissor: Mantenha num local fresco e seco. Não os guarde num ambiente húmido, dentro de materiais que impeçam a respiração (como um saco de plástico ou um saco de desporto) nem juntamente com materiais condutores (como uma toalha molhada). Não exponha à luz solar directa durante períodos de tempo prolongados.

Limpe com uma solução de água e sabão suave, seque com uma toalha. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo (como palha-de-aço ou químicos de limpeza).

Tira: Enxagúe após cada utilização. Lave depois de nadar. Se for usada regularmente, lave-a à máquina, pelo menos três vezes por semana, a 40 °C / 104 °F. Utilize uma bolsa de lavagem. Não deixe de molho e não use detergente com lixívia nem amaciador de tecidos. Não a limpe a seco, não seque com centrifugação nem passe a ferro.

Assistência

O Monitor de Frequência Cardíaca Polar F4 foi concebido para o ajudar a conseguir obter objectivos pessoais de forma física, indicar o nível de esforço fisiológico e de intensidade durante uma sessão de exercício. Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização.

Durante os dois anos do período da garantia, recomendamos que a assistência seja prestada apenas por um Centro de Assistência Técnica Polar autorizado. A garantia não cobre danos, mesmo que indirectos, resultantes de assistência técnica prestada por serviços não autorizados pela Polar Electro.

Mudar as pilhas da Unidade de pulso

Não abra a unidade de pulso. Para garantir as propriedades de resistência à água e o uso de

componentes adequados, a pilha da unidade de pulso deve ser substituída apenas num Centro de Assistência Polar autorizado. Quando substituir a pilha será efectuada uma verificação do monitor de frequência cardíaca.

O indicador de pilha fraca é exibido quando a pilha apresentar uma carga de 10-15%. A luz de retroiluminação e os sons são automaticamente desactivados. O uso excessivo da luz de retroiluminação gasta a pilha mais rapidamente. Num ambiente frio o indicador de pilha fraca poderá ser exibido, mas é desactivado logo que voltar a um ambiente mais quente.

Mudar as pilhas do Transmissor

Se suspeitar que a pilha do transmissor já está gasta, contacte o Centro de Assistência Técnica Polar autorizado para proceder à substituição do transmissor. A Polar recicla os transmissores usados.

Precauções

Minimizar Eventuais Riscos

A prática de exercício pode incluir algum risco. Antes de iniciar um programa regular de exercício responda às seguintes perguntas relativas ao seu estado de saúde. Se responder sim a qualquer destas perguntas, consulte um médico antes de iniciar um programa de treino.

- Deixou de praticar exercício durante os últimos 5 anos?
- Tem hipertensão ou colesterol elevado?
- Tem sintomas de alguma doença?
- Está a tomar algum medicamento para a tensão ou para o coração?
- Tem ou teve problemas respiratórios?
- Está a recuperar de doença grave ou de tratamento médico?
- Tem um pacemaker ou outro dispositivo electrónico implantado?
- Fuma?
- Está grávida?

Não se esqueça que, para além da intensidade do exercício, a medicação para o coração, para a tensão arterial, para patologias do foro psicológico, para a asma, para problemas respiratórios, etc., bem como algumas bebidas energéticas, o álcool e a nicotina, também podem afectar a sua frequência cardíaca.

É importante estar atento às reacções do seu organismo durante a actividade física. Se sentir dores inesperadas ou fadiga excessiva durante a actividade física, pare o exercício ou continue com menor intensidade.

Se tem um pacemaker, desfibrilador ou outros dispositivos electrónicos implantados, estará a usar o monitor de frequência cardíaca Polar por sua conta e risco. Antes de começar a utilizar, recomendamos sempre a realização de uma prova de esforço sob supervisão médica. Esta prova destina-se a garantir a segurança e fiabilidade da utilização simultânea do pacemaker e do monitor de frequência cardíaca.

Se tem alergia cutânea a alguma substância ou se suspeita de uma reacção alérgica provocada pela utilização do produto, consulte a lista de materiais apresentada nas Especificações Técnicas. Para evitar qualquer reacção cutânea provocada pelo transmissor, use-o por cima de uma T-shirt. Humedeça bem a T-shirt sob os eléctrodos, para garantir o seu adequado funcionamento.

A humidade e o desgaste intensos podem provocar a libertação de tinta preta da superfície do transmissor, que pode manchar roupas claras.

Se utilizar repelente de insectos, evite o contacto com o transmissor.

No modo não codificado, as unidades de pulso captam os sinais do transmissor num raio de 1 metro / 3 pés. A moldura em torno do símbolo do coração, na parte inferior do visor, indica que a transmissão está codificada. A codificação bloqueia interferências de monitores de frequência cardíaca existentes nas proximidades.

O Polar F4 pode ser usado durante a prática de natação. Para manter a resistência à água, não prima os botões debaixo de água. Para mais informações, consulte a página support.polar.fi.

A resistência dos produtos Polar à água é testada em conformidade com a Norma Internacional ISO 2281. Os produtos são divididos em três categorias, conforme a sua resistência à água. Verifique a inscrição referente à categoria de resistência à água, na parte de trás do seu produto Polar, e confira as respectivas características no quadro apresentado a seguir. Não se esqueça que estas definições não se aplicam necessariamente a produtos de outros fabricantes.

Inscrição na parte de trás da caixa	Salpicos, suor, chuva, etc.	Tomar banho e nadar	Mergulho em apneia (sem garrafas de ar)	Mergulho autónomo (com garrafas de ar)	Características de resistência à água
Water resistant	x	-	-	-	Salpicos, chuva, etc.
Water resistant 30m / 50m	x	x	-	-	Mínimo para tomar banho e nadar
Water resistant 100m	x	x	x	-	Para uso frequente na água mas não para mergulho autónomo.

Resolução de problemas

Se não sabe em que parte do menu está, prima BACK, sem libertar, até ser exibida a hora.

Se não houver reacção a nenhum botão, reinicialize a unidade de pulso premindo simultaneamente todos os botões durante dois segundos. Serão guardadas todas as definições, excepto a hora e a data.

Se o valor da frequência cardíaca for irregular, extremamente elevado ou nulo (00), certifique-se de que não existe nenhum transmissor de frequência cardíaca num raio de 1 m/3 ft, que a tira está bem junto à pele e que os eléctrodos do transmissor estão humedecidos, limpos e sem danos.

Os sinais electromagnéticos fortes podem causar leituras irregulares. Se a frequência cardíaca continuar irregular, apesar de se afastar da fonte de interferências, diminua a velocidade e verifique o pulso manualmente. Se achar que corresponde aos valores elevados exibidos no visor, poderá ter uma arritmia cardíaca. A maioria dos casos de arritmia não é grave, mas mesmo assim consulte o seu médico.

Poderá ter ocorrido um problema cardíaco que tenha alterado o seu ECG. Se for esse o caso, consulte o seu médico.

Se a medição da frequência cardíaca não funcionar, apesar das acções indicadas anteriormente, a pilha do transmissor poderá estar gasta. Para mais informações, consultar o capítulo Cuidar do seu Monitor de Frequência Cardíaca.

Especificações técnicas

Unidade de pulso

Tipo de pilha	F4F CR 1632 F4M CR 2032
Duração da pilha	CR 1632, em média 1,5 anos CR 2032,em média 2,5 amps
Temperatura de funcionamento	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Precisão da medição da frequência cardíaca	± 1% ou ± 1 bpm, consoante a maior, em condições de estabilidade.
Erro da precisão do relógio	Superior a ± 0,5 segundos/dia a uma temperatura de 25 °C / 77 °F.
Material do bracelete	Poliuretano Termoplástico (TPU)
Material da fivela e da correia do bracelete	Polyoxymethylene (POM)
Material da tampa posterior	Aço inoxidável conforme à regulamentação sobre a libertação de níquel (Directiva 94/27/EU) e suas alterações 1999/C 205/ 05).

A frequência cardíaca é exibida em batimentos cardíacos por minuto (bpm) ou em percentagem da sua frequência cardíaca máxima (HR_{max}%).

Transmissor

Tipo de pilha	Lítio
Duração da pilha	Média de 2500 horas de utilização
Temperatura de funcionamento	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Material	Poliuretano
Water resistant 100 m	

Tira Elástica

Material da fivela	Poliuretano
Material do tecido	Nylon 46 %, Poliéster 32%, Borracha natural (latéx) 22%

Valores limite

Cronómetro	23 h 59 min 59 s
Limites da frequência cardíaca	30 - 199 bpm
Tempo total	0 - 9999 h 59 min 59 s
Consumo calórico total	0 - 999999 kcal/Cal
Contagem total das sessões de exercício	65 535

Garantia e Termo de responsabilidade

Garantia Limitada Internacional Polar

Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Inc. para os clientes que adquiriram este produto nos EUA ou Canadá. Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Oy para os clientes que adquiriram este produto noutros países.

A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy garante, ao consumidor/comprador original deste dispositivo, que este produto se encontra livre de defeitos de material e de mão-de-obra, por um período de dois anos a contar da data de aquisição.

Agradecemos que guarde o recibo ou o Cartão de Assistência a Clientes Polar carimbado, que constitui a sua prova de compra!

A garantia não cobre a pilha, danos causados por uso inadequado ou abusivo, acidentes ou incumprimento das precauções; manutenção inadequada, uso comercial, caixas rachadas ou partidas.

A garantia não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas com o produto. Durante o período de garantia o produto será reparado ou substituído, num Centro de Assistência Técnica autorizado, sem quaisquer encargos.

Esta garantia não afecta os direitos estatutários do consumidor, consagrados nas leis nacionais ou estaduais em vigor, ou os direitos do consumidor em relação ao retalhista, decorrentes do respectivo contrato de venda/compra.

© 2007 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlândia.

Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlândia. A Polar Electro Oy é uma empresa com certificação ISO 9001:2000. Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste manual pode ser utilizada ou reproduzida, seja de que forma for e por que meio for, sem o consentimento prévio por escrito da Polar Electro Oy. Os nomes e logotipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo ™, são marcas comerciais da Polar Electro Oy. Os nomes e logotipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo ®, são marcas registadas da Polar Electro Oy ,excepto o Windows, que é uma marca registada da Microsoft Corporation.

Termo de responsabilidade
O conteúdo deste manual destina-se apenas para fins informativos. Devido ao programa de desenvolvimento permanente do fabricante, os produtos aqui descritos estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.

A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não faz quaisquer representações nem fornece garantias em relação a este manual, ou em relação aos produtos aqui descritos.

A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não se responsabiliza por quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, decorrentes de, ou referentes ao uso deste material ou dos produtos aqui descritos.

Este produto está protegido por uma ou várias das seguintes patentes: FI55293, FI88223, US5491474, DE4215549, GB2257523B, FR92.06120, HK113/1996, SG9591671-4, FI110303, WO96/20640, EP 0748185, US6104947, US6714812, FI114202, US 6537227, EP 1055158, US5719825, US58048027. Outras patentes pendentes.

Fabricado pela Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.fi

CE 0537

Este produto está em conformidade com a Directiva 93/42/EEC. A respectiva Declaração de Conformidade está disponível em www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.

Os produtos Polar são dispositivos electrónicos abrangidos pela Directiva 2002/96/CE do Parlamento Europeu e do Conselho, relativa a resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos (REEE). Por isso, nos países da UE, estes produtos devem ser eliminados selectivamente. Fora da União Europeia, a Polar encoraja-o a minimizar eventuais efeitos dos resíduos no ambiente e na saúde humana, seguindo as leis locais referentes à eliminação de resíduos e, sempre que possível, a utilizar uma recolha selectiva dos dispositivos electrónicos.

Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY